



Remueva y lave la ropa personal y de cama en forma separada al resto de los integrantes de la familia

- Lave la ropa personal y de cama con detergente normal y a la mayor temperatura
- Use guantes desechables cuando manipule los artículos sucios y mantenga estos artículos alejados de su cuerpo.
- Coloque en un recipiente con una bolsa plástica todos los guantes, mascarillas y demás artículos desechables usados, antes de botarlos con la demás basura de la casa.
- Lávese las manos de inmediato después de manipular estos artículos.



Cuide su Salud Mental durante el aislamiento



Evitar el contacto con otras personas y permanecer en aislamiento estricto en el hogar es una medida útil y necesaria cuando le han diagnosticado Covid-19, sin embargo, es una situación a la que no estamos acostumbrados y que puede generar importantes fuentes de estrés. Por eso, mientras esté en casa:

- **Busque información de fuentes confiables y oficiales.** Puede encontrar información actualizada en www.gob.cl/coronavirus/. Evite informarse de fuentes dudosas.
- **Utilice las redes sociales, teléfono y otros medios tecnológicos para mantenerse en conexión con su red de confianza** (familia y amigos), es una de las mejores maneras de reducir la ansiedad, la sensación de soledad y el aburrimiento durante el periodo de aislamiento. Hay muchas aplicaciones que permiten reuniones con varios integrantes a la vez. Se pueden usar tanto para trabajar como para esparcimiento social.
- **Mantenga las rutinas** pues es útil para su salud y para disminuir la incertidumbre y ansiedad, como la alimentación, horas de sueño, movimiento y ejercicio.
- **Manténgase activo mentalmente**, escribiendo, jugando, haciendo crucigramas y sudokus, entre otros.
- **Evite consumir alcohol durante el periodo de aislamiento.**



Comunicación con Mutual de Seguridad

- Durante el periodo de aislamiento será monitoreado vía mensaje de texto, para conocer su estado de salud. Es importante que pueda contestar estos mensajes cada vez que los reciba, especialmente en caso de presentar aumento de síntomas. En este último caso, será contactado por personal de salud de inmediato.
- En algunos casos, recibirá una encuesta de trazabilidad que solicita información del contagio.
- En caso de agravamiento de síntomas asociados a covid, debe comunicarse a la **Red de Rescate de Mutual, marcando al 1407 desde cualquier teléfono, y esperar indicaciones.**
- El resultado de su examen de PCR lo recibirá por mensaje de texto
- Si tiene dudas sobre otras consultas, como es el pago de licencias, puede comunicarse también con nuestro **Contact Center al teléfono 6002000555.**

TÚ ELIGES CÓMO COMUNICARTE NOSOTROS TE RESPONDEMOS

 Sucursal virtual | www.mutual.cl

 Web Hospital | www.mutual.cl/hospitalclinico

 600 2000 555

 Rescate 1407

 @Mutual_ayuda

 App Mutual

 @Mutualcchc

 @OficialMutualdeSeguridadCCHC



COVID-19

INDICACIONES EN DOMICILIO PARA PACIENTES CON COVID-19




MUTUAL
de seguridad
somos CChC®



Quédese en casa

- En lo posible en una habitación exclusiva, con ventana para mantenerla ventilada.
- Use mascarilla cuando esté en contacto con otras personas de su hogar. Si no puede usar mascarilla, debe permanecer a **más de 1 metro de distancia de otras personas.**
- **No debe salir de su casa.** Permanezca en ésta, excepto para acudir a control o atención médica.
- Durante el período de aislamiento, no debe recibir visitas ni realizar o participar de eventos sociales, tales como fiestas y encuentros.
- Deberá cumplir el período de aislamiento según lo indicado por un profesional de la salud.



Identifique e informe su condición de caso confirmado a las personas en alerta COVID-19

Avise de su condición de caso confirmado a todas las personas que pueda y con las que ha tenido contacto desde los dos días antes del inicio de síntomas o 2 días antes de la toma de muestra del examen e indíqueles que son personas en alerta COVID-19 por haber tenido contacto con un caso confirmado:

- Persona que ha estado cerca, a menos de un metro de distancia sin el uso correcto de mascarilla.
- Cohabitantes del mismo lugar.



Vigile sus síntomas

- Controle la temperatura 2 veces al día, mañana y tarde. Regístrelo en una hoja. Si necesita saber cómo tomar la temperatura con termómetro, escanee con su celular el código QR adjunto.

PROCEDIMIENTO TERMÓMETRO DE MERCURIO



PROCEDIMIENTO TERMÓMETRO DIGITAL



- Recibirá una encuesta de salud en su teléfono celular por mensaje SMS. Es muy importante que la responda cada vez que la reciba, ya que en caso de presentar síntomas de gravedad lo contactará personal de salud.
- Si sus síntomas empeoran (como dificultad para respirar) comuníquese a la Red de Rescate al 1407.

INDICACIONES EN DOMICILIO PARA PACIENTES CON COVID-19



Lávese las manos con frecuencia

- Las manos deben estar libres de anillos y accesorios.
- Lávese las manos frecuentemente con agua y jabón por al menos 20 segundos (prefiera uso de toalla de papel para secarlas).
- El lavado debe ser con abundante espuma y fricción para que sea efectivo.
- Use alcohol gel, cubra todas las superficies de las manos y fróteselas hasta que sienta que se secaron.
- Si tiene las manos visiblemente sucias, es preferible usar agua y jabón.
- Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca con las manos sin lavar.



Cúbrase la nariz y la boca al toser y estornudar

- Cúbrase la nariz y la boca con un pañuelo desechable al toser o estornudar e higienice sus manos posterior a ello.
- Bote los pañuelos desechables usados en un basurero con tapa y bolsa de plástico adentro.



Use mascarilla

- Utilice mascarilla desechable del tipo quirúrgica o de tres pliegues. Como son desechables no se deben reutilizar y deben ser eliminadas después de usarlas. Ideal recambio de ésta cada 4 horas, cuando este sucia o húmeda
- Al retirar la mascarilla, tómela desde las tiras de fijación y posteriormente realizar higiene de manos.
- La mascarilla debe cubrir la nariz y boca. No la deje colgando del cuello o de las orejas.
- Cuando se retire la mascarilla temporalmente, póngala en una bolsa de papel o sobre un papel.



Evite compartir artículos del hogar de uso personal

- No debe compartir platos, vasos, tazas, cubiertos, celulares ni artículos electrónicos.
- Usar toallas o ropa de cama exclusiva, no compartirlo con otras personas que estén en su casa.
- Después de usar estos artículos, limpiar con agua, detergente y cloro, y los artículos electrónicos con alcohol.



Limpie frecuentemente todas las superficies de contacto

- Limpiar todas las superficies con cloro que incluyen: mesones, mesas, manillas de las puertas, las llaves y grifos del baño, los inodoros, y veladores y otras superficies de la habitación.
- El cloro debe ser diluido 20 cc (4 cucharaditas) por cada litro de agua.
- Para hacer el aseo, utilice guantes y mascarilla.



Manténgase alejado de otras personas

- Los miembros del hogar deben quedarse en otra habitación o mantenerse alejados del paciente lo más posible.
- Mantenga los ambientes limpios y ventilados. Un ambiente ventilado significa abrir las ventanas al menos 20 minutos, 2 veces al día (mañana y tarde).
- De ser posible, se debe usar un dormitorio y baño de uso exclusivo.
- Si hay un solo baño, se debe sanitizar con cloro inmediatamente después de ser ocupado por la persona enferma.
- No salude de manos, ni de besos.